

こころの声を聴かせてください

生活や環境の変化により、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまっていませんか。つらい、逃げたいと思ったら、一人で悩まず相談してみましょう。



『ひとりで悩まず相談してみませんか』

今の気持ちをお話してください。そして抱えている悩みを一緒に考えさせてください。たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも必ず解決の糸口はあります。

各種相談事業を実施しています。
詳しい相談先は裏面をご覧ください。

『周囲の人の変化に気づいたら…』

大切な人の変化に気づいたら、あなたにも出来ることがあります。

あなたにも出来る自殺予防のための4つの行動

- 『気づき』 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 『傾聴』 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 『つなぎ』 早めに専門家に相談するよう促す
- 『見守り』 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



『いつもと違うと思ったら、まずは声をかけることが大切です』

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、話に耳を傾けることが大切です。いつもと違うと思ったら、まずは声をかけてみましょう。

相談窓口一覧

特に記載がない場合は土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます。

令和3年7月1日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	
こころ	自殺予防・自死遺族電話相談	こころの健康センター	0120-01-7823 (フリーダイヤル) <small>(令和3年度 当面の間設置)</small>	(令和3年度 当面の間以下のとおり実施) 13:00～16:00 (月～金)	
			059-253-7823		
	自殺予防夜間・休日電話相談	こころの健康センター	0570-064-556 (ナビダイヤル)	16:00～24:00 (月～金)	
				9:00～24:00 (土日祝日・年末年始)	
	ひきこもり・ 依存症専門電話相談		059-253-7826	13:00～16:00(水)	
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00～16:00	
	こころの悩みの相談	※お住まいの市町役場・相談支援事業所にご相談ください。			
	こころの悩みの相談	桑名保健所	0594-24-3620	8:30～17:15	
		四日市市保健所	059-352-0596		
		鈴鹿保健所	059-382-8673		
津保健所		059-223-5094			
松阪保健所		0598-50-0532			
伊勢保健所		0596-27-5148			
伊賀保健所		0595-24-8076			
尾鷲保健所		0597-23-3454			
熊野保健所	0597-89-6115				
医療と福祉に関する相談 (相談内容により 担当窓口へ案内されます)	三重県立 こころの医療センター	059-235-2125	8:30～17:15		
子どもの心や発達	子ども家庭相談	子ども家庭相談電話	059-233-1425	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)	
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)	
	子どもの悩みと 発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達 医療センター	相談専用電話 059-253-2030	9:30～12:00 13:00～16:30	
	幼児から高校生までの 子ども、保護者、教育関係者 (保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00～12:00 (月・水・金)	
				9:00～17:00 (火・木)	
いじめ電話相談		059-226-3779	24時間365日対応		
NPO等による相談	自殺予防いのちの電話 (身体、精神、人生、対人関係等)	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18:00～23:00	
			0570-783-556	毎日10:00～22:00	
			0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00	
	死にたいほどの つらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポート センター)	0120-279-338 ※通話による聞き取りが 難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776	24時間365日対応	